

COURSE D'ORIENTATION

Venez découvrir la Course d'orientation en soirée, dans les Parcs de la Valmasque et de la Brague en mai-juin 2023

20 ème CO'Tour de Sophia

Le Tour de Sophia Antipolis en 5 étapes

Épreuves de course d'orientation ouvertes à tous

Jeudi 25 mai : Les Bouillides (Valbonne)

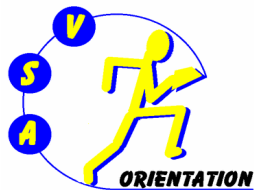
Jeudi 1 juin : La Valmasque - Fontmerle (Mougins)

Jeudi 8 juin : Le Pin Montard - la Brague (Biot - Valbonne)

Mardi 20 juin : Darbousson - L'île Verte (Valbonne)

Mardi 27 juin : La Valmasque (Mougins - Valbonne)

Organisation *club de Valbonne Sophia Antipolis Orientation*



<http://www.vsaorientation.com>

Le CO'Tour de Sophia

Le CO'Tour de Sophia est un ensemble de manifestations ouvertes à tous, dont le but est de faire découvrir la course d'orientation sur les différentes cartes du site de Sophia Antipolis. Un classement général (scratch par circuit) aura lieu sur les 4 meilleures courses faites sur le même circuit (Jaune Long, Jaune ou Bleu).

Les épreuves

- ✓ **Jeudi 25 mai : Parc des Bouillides - Valmasque** (Valbonne)
Accueil à l'entrée Ouest du Parc des Bouillides . accès par la Route du Parc D103
[GPS 43.6162 7.0415](#)
- ✓ **Jeudi 1 juin : Parc de la Valmasque - Fontmerle** (Mougins)
Accueil sur le parking à proximité de la D35 (Route de la Valmasque).
[GPS 43.5997 7.0313](#)
- ✓ **Jeudi 8 juin : Parc de la Brague – Le Pin Montard** (Biot)
Accueil route du Pin Montard carrefour des Amandiers.
[GPS 43.6242 7.0595](#)
- ✓ **Mardi 20 juin : Darbousson - L'île verte** (Valbonne)
Accueil sur le parking situé après le collège Niki de St Phalle .
[GPS 43.6493 7.0426](#)
- ✓ **Mardi 27 juin : Parc de la Valmasque - Le Stade** (Mougins Valbonne)
Accueil à proximité du stade de la Valmasque et du départ du parcours Sportif
[GPS 43,6063 7.0404](#)

L'inscription

L'inscription se fait en ligne sur le site <http://inscriptions.co-paca.info> **au plus tard 3 jours avant la course** (soit le samedi soir minuit pour les étapes se déroulant le mardi ou le lundi soir pour celles du Jeudi).

Après cette date, inscription **tardive possible jusqu'à la veille de la course** (22h) **par mail** à vsao@vsaorientation.com avec **majoration de 50 %**.

Attention! **Aucune inscription sur place le jour de la course**

Le montant de l'inscription est de **9 € par course** , 5€ pour les jeunes de 18 ans et moins, incluant une licence journée (tarif licenciés FFCO : 6€ ou 4 € pour les jeunes).

- possibilité de courir en équipe de 2 ((licence journée et carte supplémentaire fournie).

le tarif (forfait) sera alors de **14 € par équipe** (circuit Jaune Long et Jaune) ou **8 € par équipe pour le circuit Bleu**.

- gestion électronique de la course avec SportIdent (doigt électronique prêté)

Les horaires de départ

Accueil à partir de 17h. Les horaires de départs sont choisis sur place entre 17h15 et **19h00**
Fermeture des circuits **20h00**

Le certificat médical n'est plus obligatoire Pour être chronométré, un non-licencié FFCO devra attester avoir pris connaissance du **questionnaire de santé fédéral** et des **10 règles d'or du club des cardiologues du sport**

Les circuits

Pour chacune des étapes, 3 circuits seront proposés :

- ✓ Circuit **Jaune Long** : niveau technique **Moyen 6 km** (temps de course: 50 à 80 min)
- ✓ Circuit **Jaune** : niveau technique **Moyen 4,5 km** (temps de course: 40 à 70 min)
- ✓ Circuit **Bleu** : niveau technique **Facile 3 km** pour débutants et jeunes à partir de 10 ans

Renseignements : E-mail contact@vsaorientation.com Tél. **06 62 51 93 96**